



Centrum Aktywności Seniorów LEMON

adres - Lemon Fitness, ul. Ludwinowska 11/p-1 30-331 Kraków,

dzielnica Dębniki

kontakt – tel. 733 999 785

e-mail caslemon2@gmail.com

**Harmonogram zajęć stałych ONLINE (transmisja w Internecie) oraz zajęć w plenerze
W związku z decyzją Nr 138/2020 Wojewody Małopolskiego z dnia 14 października 2020
r. zajęcia bezpośrednie w Centrach Aktywności Seniorów w terminie od dnia 16
października 2020 r. zostają zawieszane do odwołania.**

OBOWIĄZUJE OD 21 maj 2021

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – maj 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – pilates	Bez 3.05
	8:45-9:45	Kurs rękodzieła-florystyki	Bez 3.05
wtorek	8:00-8:45	Zajęcia taneczne	
	8:45-9:45	Obsługa urządzeń mobilnych	
środa	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	
	8:45-9:45	Język obcy – angielski początkujący	
czwartek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe - gimnastyka	
	8:45-9:45	Zajęcia artystyczne	
	9:30-10:15	Nordic Walking	Zbiórka przed CAS LEMON
	10:15-11:00	Nordic Walking	Kontynuacja wcześniejszych zajęć

	17:00-17:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – gimnastyka rehabilitacyjna	
	17:45-18:45	Kurs medytacji	
piątek	8:00-8:45	Zajęcia ogólnorozwojowe – zdrowy kręgosłup	Bez 14.05
	08:45-9:45	Kurs zdrowy styl życia	

Wszystkie zajęcia zostaną udostępnione seniorom poprzez aplikację ZOOM,
link: <https://us02web.zoom.us/j/4057514700>
HASŁO: 123

ZAJĘCIA DODATKOWE maj 2021

10.05	12:00-13:00	Zwiedzanie Ogrodu Botanicznego	Zbiórka przed ogrodem o 12:00, ul. Kopernika 27
17.05	16:00-18:00	Spotkanie integracyjne	https://us02web.zoom.us/j/4057514700 HASŁO: 123
20.05	12:00-13:00	Spacer na Kopiec Krakusa	Zbiórka przed kościołem Św. Józefa na Rynku Podgórskim
23.05	10:00-14:00	Święto Rodziny – błonia krakowskie – NORDIC WALKING	https://kkr.krakow.pl/aktualnosci/249452,56,komunikat,za-praszamy-na-ix-edycje-swieta-rodziny-krakowskiej_.html
27.05	7:00-19:00	Wycieczka do Zawoi	Zbiórka 7:00 przy ul. Ludwinowskiej 11, powrót ok 19:00. Zapisy u koordynatora